



### Ficha técnica de materias optativas

<b>Nombre del curso:</b> Crossfit
<b>Docente:</b> Entrenador: Adrián Maldonado Valdovinos
<b>Días y horarios:</b> Martes y Jueves 14:00-16:00 horas
<b>Cupo máximo:</b> 30 alumnos
<b>Criterios de inscripción (si aplica):</b> 15 mujeres y 15 hombres
<b>Conceptos básicos:</b> Técnica Fuerza Potencia Explosividad Resistencia Flexibilidad Halterofilia
<b>Justificación:</b> <p>El Crossfit es un deporte en el que desarrollan habilidades psicomotrices, Así como el estudio ejercita la mente, el deporte es muy importante para que los estudiantes lleven una vida sana y tengan una formación integral. En ese sentido, la práctica del Crossfit ocupa un lugar importante en la educación de nuestra Universidad.</p> <p>El Crossfit, trae consigo una serie de beneficios para la salud, entre los cuales podemos encontrar los siguientes:</p> <p>Previene la obesidad, Mejora la frecuencia cardíaca, Incrementa la resistencia muscular, Contribuye a la estabilidad emocional la disciplinas del atletismo requieren de concentración a niveles altos, los alumnos adquieren la capacidad de lograr un objetivo a partir del equilibrio emocional, pues saber competir es planear, pensar y controlar los sentimientos para lograr alcanzar la victoria en una competencia, mejora la seguridad y la autoestima, sin embargo, entrenar, competir, ganar o perder constituyen una serie de elementos que te hacen sentir parte de algo.</p> <p>En este sentido, el Crossfit es el deporte que aporta beneficios sobre el estado físico del organismo y sobre el funcionamiento psicológico de la persona que lo realiza, para poder atender tal situación, está puesto en marcha un Programa de optativa, dentro del cual se contempla una serie de, actividades, que contribuyan brindar una educación integral a los alumnos de la UCEMICH, entre lo que se pretende fomentar una conducta ética, responsable, disciplinada, crítica y saludable entre sus estudiantes.</p> <p>El Programa de "Crossfit" forma parte del Programa de Educación Integral el cual está enfocado a dotar de herramientas y conocimientos en el aspecto de</p>



### Ficha técnica de materias optativas

la salud física y corporal de los estudiantes, y que coadyuve para que los alumnos puedan desarrollar otras competencias partiendo de una condición física saludable.

**Objetivo general:**

Proveer al alumno de las herramientas e instrumentos necesarios para que éste pueda iniciar el proceso de aprendizaje en el baloncesto, así como de dotarlo de conocimientos, procedimientos y actitudes necesarios para poder desarrollar la labor de dirección técnica de estos equipos, tratando de obtener el mayor rendimiento posible de dichos grupos colectivos.

**Objetivos específicos:**

Fomentar a los jóvenes a la práctica del deporte del atletismo.  
Mejorar las capacidades condicionales del alumno.  
Fomentar un estilo de vida saludable entre los jóvenes.  
Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el atletismo.  
Propiciar la convivencia, amistad y la relación sana entre los jóvenes.  
Fomentar y potenciar el valor del esfuerzo y del trabajo.  
Fomentar valores como la autoestima, el respeto, el compromiso.

**Método de trabajo:**

Trabajo en individual y colectivo.

**Criterios de evaluación:**

Asistencia: 50%

Evaluación: 50%

Teórica 25%

Practica 25%

**Temario:**

- Squats (sentadillas)
- Air squat (sentadilla aérea)
- Front squat (sentadilla frontal)
- Overhead squat (sentadilla sobre la cabeza)
  
- Presses (empujes)
- Shoulder Press (empuje de hombro)
- Push Press (empuje con fuerza)
- Push Jerk (empuje de envión)
  
- Deadlifts (pesos muertos)
- Deadlift (peso muerto)
- Sumo Deadlift High Pull (peso muerto sumo remo alto)
- Clean (cargada) con la pelota medicinal
- Articular y demostrar las correcciones para las fallas de los movimientos

**Bibliografía:**

Manual del Participante del Curso de Certificado de Nivel 1 de CrossFit  
versión 9.0



Universidad de La Ciénega del  
Estado de Michoacán de Ocampo

## **Ficha técnica de materias optativas**